

内容贴心点 设计实用点 活动多一点

# 适老阅读不只是加大字号

近日,民政部等14部门发布文件,要求推进老年阅读工作。早在文件推出之前,就有民间团体和出版社做出过相应的尝试。无论是书本自身还是阅读活动,都能做出一些“适老化改造”,更加符合老人的需求。

## 好书是排遣情绪的良方

下午三点,北京一家书店里,70岁的罗文章正和几位老朋友在店里闲逛。说起阅读的好处,几位老人打开了话匣子。“首先是成本低”,读书也显得“很有文化范,很时尚”。另外,如果家人不在身边,老人难免会产生一些孤独和烦闷之情,而读书,就像是能解开这种闭锁情绪的

钥匙。罗文章认为,即使是同一本书,不同年龄层的人因为视角不同,读起来也会有不同的感触。“最近我看的一本书,是薛晓萍老师写的《霜叶红于二月花》,里面记录了很多老人的故事和回忆。”这样的书,老人读起来会很有感触,子女读起来也能更理解老人的想法,书就能成为连接老人和孩子的桥梁。

## 书籍也能适老化改造

罗文章推荐的书是中国书籍出版社专门面向老年读者出版的,封面左上角的“大字本有声书”字样。翻开书本,能明显看到正文的字号比一般书上的要大一些,每

篇故事的开头还附了一个二维码,扫码之后就能直接听这篇故事的有声版。

这本书的策划编辑庞元表示,市面上的书一般是五号字,老人读起来会有一些困难。考虑到这一点,这本书的字号增大到小四号,行距也扩大了一些,版式上疏朗了许多。而增加有声书功能,是考虑到即便字号放大了,但有些老人看久了文字还是会感到视力疲劳,因此加入了有声朗读功能。

## 还得办老年阅读活动

罗文章和庞元编辑口中的薛晓萍,今年68岁,曾经在养老院做过很多公益活动。2006年,她成立了“银

龄书院”,专注于推广老年阅读,一干就是将近20年。

在薛晓萍看来,想要推广老年阅读,出版好书只是一方面,为老人组织阅读活动更加重要。这些年,她组织了不知多少次的精品诵读会、好书分享会,还编排了很多部图书情景剧。现在,银龄书院的活动已经形成了常态化,每周一到周五都有,形式涵盖了线上线下。“老人们演起来可投入可开心了。主要还是因为老人有社交的需求,也希望有表达和展示自己的机会,这种线下的活动就能给他们这样的机会。” 莫凡

## S 时事速递

### 我国快递年业务量首破1500亿件

17日,国家邮政局邮政业安全中心中国快递大数据平台的大屏幕上,一串长长的数字不停滚动,“150000000000”在屏幕上定格。至此,我国快递年业务量首次突破1500亿件大关,刷新历史纪录。

今年以来,我国快递行业发展质效不断提升,加快促进产业升级、拉动生产消费,为更好提高经济运行效率、畅通实体经济作出重要贡献。一票票快件,如涓涓细流,汇成激荡中国经济的澎湃活力。 韩鑫

## 捡漏“纪念币” 小心上当受骗

央行每年发行的贵金属纪念币深受追捧。收藏者要小心,市场上最近出现了一些仿造纪念币,以便宜的价格来诱骗收藏者上当。孙老先生是一名贵金属纪念币收藏爱好者,最近他拿着通过电话预约低价购买的2018版30克熊猫银币,来到中国金币北京零售中心进行鉴定,结果发现是仿造币。

专家建议,消费者一定要通过正规渠道购买贵金属纪念币。千万不要为了图便宜,听信电话推销等等。 央视

## 防骗 攻略

## T 图片新闻

### 越冬候鸟 成群集结

初冬时节,位于山东青岛市城阳区的滨海湿地迎来成群红嘴鸥、绿头鸭、苍鹭等候鸟觅食栖息,准备越冬。

图为小朋友与红嘴鸥亲密互动。 王海滨



## 二十国集团启动“抗击饥饿与贫困全球联盟”

巴西总统卢拉18日在二十国集团领导人第十九次峰会开幕式期间宣布,二十国集团正式启动“抗击饥饿与贫困全球联盟”。

卢拉同时表示,抗击饥饿与贫困是当今世界重要议题,上述联盟成立是建设更加繁荣社会与和平世界的必要条件,符合联合国2030年

可持续发展目标,有助于各国就饥饿与贫困等议题共商建议、制定政策与筹措资金。

新华社

## 不健康生活方式“伤”老人

本报讯(记者 菅月)老年日报社“三个一”特色主题党日活动持续开展,16日上午,记者与哈尔滨市道里区人民医院的党员、医生共同走进道里区民生尚都福园社区,将“惠民健康诊室”直接设立在居民家门口,惠及上百名老年人。

### 保健品不能胡乱吃

此次义诊活动涵盖神经内科、综合内科、心血管内科等多个专业科室,还有彩超、心电及血糖检测等服务。“许多老人因盲目服用保健品和接受理疗,导致体质变得‘混乱’,既寒又热,原本的疾病没有得到缓解,反而

愈发严重。”参加义诊的中医科主任医师梁毓告诉记者,“曾有一位老年患者,原本只有轻微关节炎,但在服用多种保健品后,不仅关节炎没有好转,反而引发肠胃不适和失眠等一系列新问题。”梁毓提醒,养生保健也要辨清自己的体质,选择适合自己的才能达到健康目的。

### 擅自加大药量十分危险

呼吸内科主治医师周悦义,现在很常见,需要我们高度重视。”周悦表示,对于老慢支患者而言,首要之举便是戒烟。此外,感冒发烧时患者更需格外当心,尤其是

独居的老年人,往往对感冒发烧掉以轻心,总想扛过去,但这样做很可能让病情加重。有些老年人因为觉得药物效果不明显,便擅自加大药量,这种做法十分危险,非但无助于病情好转,反而可能加剧其发展。

### 过量盐分增加心脏负担

“对于患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的老年人来说,日常饮食的调控尤为关键,其中低盐低脂是基本原则。”心内科副主任医师王蜜天建议,老年人每天的盐摄入量应尽量控制在较低水平,以不超过两个普通啤酒瓶盖大小所含的盐量为

宜,这一标准对于心脑血管疾病患者而言尤为重要,因为过量的盐分摄入会加剧血压升高,增加心脏负担。老年人应尽量少吃油炸食品,转而选择清淡、易消化的食物,以维护心脑血管系统的健康。

此次党建活动为居民们提供了便捷的健康服务,也传递了健康生活的理念。道里区人民医院院长魏国顺表示,将持续推进优质医疗下沉,将优质医疗服务送到人民群众身边,走进更多的社区,为更多的居民带来健康服务。

## 我的支部我的家

王思勤

## 全国守信纳税人达4127万户

国家税务总局18日消息称,全国纳税信用年度评价结果显示,2024年全国守信纳税人达4127万户,比2023年增加378万户,其中纳税信用最高等级A级纳税人近335万户,比去年增加45.6万户,诚信纳税企业数量稳步增长。

国家税务总局数据显示,2024年,税务部门借助征纳互动服务,完善纳税信用提示提醒机制,及时提示纳税人纠正失信行为,共帮助1300万户纳税人实现纳税信用修复或升级。 王观

## “顺其自然”再捐款 累计1686万元

“做一件好事不难,难的是坚持26年。”15日,宁波市慈善总会收到109万元捐款,落款“其顺”,地址是虚构的“长春路1号”。

“顺其自然”又来了!从1999年起,每年11月中下旬至12月初的某一天,“顺其自然”都会向宁波市慈善总会捐款,捐款信件每次都都用不存在的地址,落款多是“顺其自然”,也有“顺顺”“顺其”“顺然”等。至今,已持续26年,累计捐款金额达1686万元。 王思勤

## 声明作废

▲黑龙江峰玖装饰工程有限公司,不慎将银行预留印鉴法人(刘坤)名章丢失,开户行:哈尔滨银行股份有限公司闽江支行。账号:1219104039255518。声明作废。

▲讷河市通南镇双乐村呼振君土地证丢失,身份证号230222196304091319,共计29.12亩。

▲哈尔滨市道里区鹰歌食品商行遗失食品经营许可证,副本,编号:JY12301020002243,声明作废。

▲哈尔滨市道外区高魁刀削面太古街店,不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY22301040193960。声明作废。

▲黑龙江隆辉石油化工有限公司,不慎将开户许可证丢失。核准号:J2762001569001。开户行:中国工商银行股份有限公司安达支行。账号:0912034009200174467。声明作废。

▲杜尔伯特蒙古族自治县关东岁月食品商店,不慎将食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY12306240047565。声明作废。

▲哈尔滨泰山专科门诊部,开户行:哈尔滨银行股份有限公司闽江支行,账号:1219102877178518,不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失,声明作废。

▲周立国运输户不慎将车牌号黑AAT788(黄色)营运证丢失,声明作废。

▲哈尔滨初晨舞艺术培训学校有限公司不慎将营业执照副本丢失,统一社会信用代码:91230104MACW9R9756,声明作废。

▲黑龙江省天安建筑装饰工程有限公司,不慎将公章丢失,开户行:中国银行股份有限公司绥化万达广场支行。账号:169000410324。声明作废。

## 减资公告

黑龙江威赫保安服务有限公司,经股东会研究决定减少注册资金,由原来的100万元减到51万元,统一社会信用代码:91230103MA18X0GWXX。请债权人自见报之日起45日内向公司联系人申报债权或要求债务担保。联系人:张丽,联系电话:18846795475。联系地址:哈尔滨市南岗区宣化街52号A栋4层6号。根据公司法,特此公告。

黑龙江威赫保安服务有限公司 2024年11月20日

## 公告

▲本人陈志丹,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区五家镇鑫舜名人府B号楼2单元402室,房屋用途为住宅,建筑面积59.98平方米,本人承诺该不动产属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:陈志丹2024年11月20日

▲本人刘晶敏,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区灏丽新城小区4栋1单元602室,房屋用途为住宅,建筑面积81.760平方米,本人承诺该不动产属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:刘晶敏2024年11月20日

▲本人梁艳秋,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区65414部队综合楼7单元403室,房屋用途为住宅,建筑面积50.14平方米,本人承诺该不动产属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:梁艳秋2024年11月20日

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2024年12月10日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易事务中心,联系方式:83363358

声明公告刊登热线 18686716631 13763511313